

Teil 3: Rahmenrichtlinien für die Yoga-Lehrausbildung BDY/EYU

1. Leitlinien

Yoga wirkt auf körperlicher, emotionaler, mentaler und geistig-spiritueller Ebene. Diese Wirkungen lassen sich durch regelmäßiges Üben und den persönlichen und unmittelbaren Kontakt zwischen Lehrenden und Lernenden erfahren. Dabei sind die sozialen, pädagogischen und personalen Kompetenzen von Lehrpersonen für die Qualität des Unterrichts entscheidend. Yoga ist damit ein ganzheitlicher Übungs- und Erfahrungsweg, der die Übenden zu einem besseren Umgang mit den Anforderungen und Herausforderungen des Lebens befähigt und eine Entwicklung zu mehr innerem Frieden ermöglicht.

2. Rahmenrichtlinien BDY/EYU

| | UE | Std. | ECTS |
|---|-------|-------|------|
| Präsenz | | | |
| Hatha-Yoga | | | |
| Āsana, kārana/vinyāsa, prānāyāma, Meditation, traditionsspezifische Inhalte, Entspannung und Körperwahrnehmung | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> Yoga-Praxis bezüglich āsana, prānāyāma, Meditation mit vertiefter Selbsterfahrung und Schulung in Anleitung und Beratung Generelle Kenntnisse und Praxis zu den drei Bereichen sowie Kompetenz des Yoga für Gesunde Vermittlung der wesentlichen āsana in Theorie und Praxis (ggf. Verwendung von Hilfsmitteln) sowie ihrer möglichen spezifischen Wirkungen, möglichen Verletzungsrisiken, Hauptwirkungen und Kontraindikationen Wesentliche Techniken des prānāyāma mit spezifischen Wirkungen, möglichen Nebenwirkungen, Kontraindikationen Mögliche Interaktionen und Synergien mit anderen Techniken der Entspannung, Spannungsregulation, Bewegung | 245,2 | 183,9 | 6,13 |
| Aufbauend auf den Basic-Inhalten langfristige Entwicklung von anspruchsvollen Übungsformen | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> Vertiefung der Āsana-Praxis <ul style="list-style-type: none"> durch Wahrnehmungsverfeinerung in Bezug auf Körper, Atem und Geist durch Kombination von āsana durch Erhöhung der Komplexität von āsana und Āsana-Folgen Einführung und Weiterentwicklung von anspruchsvolleren Übungsformen wie kriya, prānāyāma, mudrā Vertiefung und Festigung der traditionsspezifischen Übungspraxis mit ihrem theoretischen Hintergrund | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> Yoga-Praxis bezüglich āsana, prānāyāma, Meditation bei gesundheitlichen Einschränkungen und häufigen Beschwerdebildern Kenntnisse häufiger Beschwerdebildern, wie z. B. <ul style="list-style-type: none"> chronische Rücken-, Nacken-, Kopfschmerzen, Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises (autoimmunbedingt, verschleißbedingt, Stoffwechselstörung mit rheumatischen Beschwerden, rheumatischen Beschwerdebildern im Bereich der Muskulatur und Sehnen, chronischen Knochenerkrankungen) chronische neurologische Erkrankung (Migräne, Multiple Sklerose, Mb. Parkinson) Fatigue bei Krebserkrankungen | 80 | 60 | 2 |

| | UE | Std. | ECTS |
|---|-----|------|------|
| <ul style="list-style-type: none"> · Bluthochdruck · Herz-Kreislaufkrankung · Chronische Beeinträchtigung des Atmungssystems z.B. Asthma bronchiale · Chronische Darmerkrankung · Chronische Augenerkrankung · Kenntnisse über Schmerzmechanismen und unterschiedliche Schmerzformen (akut, rezidivierend, chronisch) · Kenntnisse spezifischer Wirkungen āsana, prānāyāma und Meditation und deren Kontraindikationen in Bezug auf häufige Beschwerdebilder · Spezifische Aspekte hinsichtlich verschiedener Lebenslagen von Teilnehmenden (z.B. Schwangerschaft, Alter) · Aufbauend auf den in der Basic-Ausbildung vermittelten Inhalten: Anleitung und Beratung unter Berücksichtigung funktioneller Auffälligkeiten und Bewegungsbeeinträchtigungen sowie individuelle Anpassung an die Möglichkeiten und Bedürfnisse der Teilnehmenden | | | |
| Medizin <ul style="list-style-type: none"> · Aspekte von und Interaktion mit Ernährung | 6,7 | 5 | 0,5 |
| Meditation Verschiedene Meditationsformen, Yoga-Meditation nach klassischen Texten | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> · Wesentliche Meditationstechniken mit Hauptwirkungen, möglichen Nebenwirkungen und Kontraindikationen · Aufbauend auf den in der Basic-Ausbildung vermittelten Meditationstechniken erfolgt deren Umsetzung in der Praxis unter Anleitung und Begleitung geschulter Mediationslehrender mit dem Ziel, eine vertiefende Erfahrung zu ermöglichen | 50 | 37,5 | 1,25 |
| Unterrichtspraktikum (praktische Lehrprobe) Beim Unterrichtspraktikum werden von den Auszubildenden fünf Lehrproben gehalten. Dazu kommt die verpflichtende Teilnahme an mindestens 20 von anderen Auszubildenden gehaltenen Lehrproben. In diesem Unterrichtsfach erfolgt die Schulung in Anleitung und Beratung von Yoga-Kursteilnehmenden in der konkreten praktischen Umsetzung von Yoga-Unterricht. Die Auszubildenden legen dafür jeweils einen in Hausarbeit selbst erstellten Unterrichtsentwurf vor, in dem die Inhalte der Stunde, ihre Didaktik und Methodik sowie der Ablauf der Stunde erläutert werden. Die Lehrproben werden dann von den Auszubildenden gehalten und in einer moderierten Nachbesprechung von einer YogalehrerIn BDY/EYU (Moderation) begutachtet. Ergänzend zur Basic-Ausbildung werden zusätzlich drei Lehrproben gehalten (eine interne und zwei externe). Hinzu kommt die verpflichtende Teilnahme an mindestens zwölf von anderen Auszubildenden gehaltenen Lehrproben. Die externen Lehrproben dienen dem traditionsübergreifenden und offenen Austausch sowie der Schulung der Professionalität in externen Unterrichtssituationen und der Blickwinkelerweiterung. Im Unterrichtspraktikum wird die praktische Umsetzung von Didaktik und Methodik in Bezug auf folgende Inhalte vermittelt: | | | |
| Yoga-Praxis <ul style="list-style-type: none"> · Yoga-Praxis bezüglich āsana, prānāyāma, Meditation mit vertiefter Selbsterfahrung und Schulung in Anleitung und Beratung · Generelle Kenntnisse und Praxis zu den drei Bereichen sowie Kompetenz des Yoga für Gesunde · Vermittlung der wesentlichen āsana in Theorie und Praxis (ggf. Verwendung von Hilfsmitteln) sowie ihrer möglichen spezifischen Wirkungen, möglichen Verletzungsrisiken, Hauptwirkungen und Kontraindikationen · Wesentliche Techniken des prānāyāma mit spezifischen Wirkungen, möglichen Nebenwirkungen, Kontraindikationen · Wesentliche Meditationstechniken mit Hauptwirkungen, möglichen Nebenwirkungen und Kontraindikationen · Mögliche Interaktionen und Synergien mit anderen Techniken der Entspannung, Spannungsregulation, Bewegung · Spezifische Aspekte hinsichtlich verschiedener Lebenslagen von Teilnehmenden (z.B. Schwangerschaft, Alter) | 60 | 45 | 1,5 |

| | UE | Std. | ECTS |
|--|--------------|--------------|--------------|
| Yoga-Praxis <ul style="list-style-type: none"> • Yoga-Praxis bezüglich āsana, prānāyāma, Meditation mit Schulung in Anleitung und Beratung bei gesundheitlichen Einschränkungen und häufigen Beschwerdebildern wie zum Beispiel chronische Rücken-, Nacken-, Kopfschmerzen, Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises, chronische neurologische Erkrankung (Migräne, Multiple Sklerose, Mb. Parkinson), Fatigue bei Krebserkrankungen, Bluthochdruck • Dazu gehören auch: Herz-Kreislauf-erkrankung, chronische Beeinträchtigung des Atmungssystems, z.B. Asthma bronchiale, chronische Darmerkrankung, chronische Augenerkrankung | 20 | 15 | 0,5 |
| Präsenz gesamt | 461,9 | 346,5 | 11,55 |
| Präsenz und Fern-, Selbst- oder Online-Schulung | | | |
| Grundlagen aus Medizin und Psychologie Naturwissenschaftlich-medizinische Grundlagen <ul style="list-style-type: none"> • Anatomie und Physiologie (Grundkenntnisse u.a. Bewegungsapparat mit Gelenken, Funktionsketten, Faszien, Neuroendokrinologie, Psycho-Immunologie, Atemmechanik, Herz-Kreislauf-Regulation) • Wesentliche weitere Organsysteme (Verdauung, Niere, Nervensystem inkl. Sinnesorgane) • Gesunde Funktionsweise und ausgewählte stress-induzierte Krankheitsbilder (insbesondere stark prävalente chronische Erkrankungen einschl. chronischer Schmerzsyndrome) • Physiologische, neurobiologische und psychologische Erklärungsmodelle (Faszien, Bewegungskoordination, Atemkoordination, sensorisches Lernen) • Konzept der Mind-Body-Medizin und Relaxation Response • Bio-psychosoziales Modell einschließlich Salutogenese • Neurobiologie von Meditation | 80 | 60 | 2 |
| <ul style="list-style-type: none"> • Aktueller Stand der Grundlagen- und klinischen Forschung zu Yoga, einschließlich āsana, prānāyāma und Meditation • Relevante Aspekte aus dem psychologischen, neurowissenschaftlichen und sportmedizinischen Bereich • Aufbauend auf den Basic-Inhalten Vertiefung medizinischer Grundlagen in Bezug auf Schwerpunkte der Ausbildungsschule und in Bezug auf aktuelle Forschungsergebnisse | 60 | 45 | 1,5 |
| Grundlagen aus der Psychologie <ul style="list-style-type: none"> • Kommunikation, Selbst- und Fremdwahrnehmung, Gesprächsführung für Yogalehrende • Grundlagen der Didaktik und Methodik, motivationelles Handeln, psychologische und pädagogische Grundlagen menschlichen Erlebens und Verhaltens (Lernen, soziale Prozesse), der Instruktion und Schulung • Transtheoretisches Modell der Verhaltensänderung • Grundsätzliche Aspekte von Edukation im Kontext von Erkrankungen • Aufbauend auf den Basic-Inhalten: <ul style="list-style-type: none"> · Rolle und Verantwortung im LehrerInnen-SchülerInnen-Verhältnis · Kenntnisse bezüglich psychischer Erkrankungen im Kontext von Yoga-Unterricht und -Praxis · Umgang mit persönlichen Krisen | 40 | 30 | 1 |
| Philosophie Geschichte, Philosophie und Quellentexte des Yoga <ul style="list-style-type: none"> • Philosophische und historische Quellen und Bezüge des Yoga, insbesondere relevanter historischer Yoga-Texte • Ethik: yama und niyama • Wesentliche Schulen und Zweige der Yoga-Geschichte • Ethik in Beruf und Alltag • Aufbauend auf den Basic-Inhalten: <ul style="list-style-type: none"> · Berufsethische Richtlinien des BDYoga | 170 | 127,5 | 4,25 |

| | UE | Std. | ECTS |
|--|----|------|------|
| <ul style="list-style-type: none"> · Vertieftes Studium von traditionellen Yoga-Texten (z. B. Veden, Upanishaden, Vedanta, Sankhya, Yoga-Sūtra, Bhagavadgīta, Tantrismus und Hatha-Yoga-Schriften) mit dem Schwerpunkt der Selbstreflexion und der Resilienz in Alltag und Unterricht · Yoga in Bezug zum westlichen Menschenbild (Vergleiche Berufsethische Richtlinien, Punkt 2 – »Jeder Mensch wird in seiner unverwechselbaren Persönlichkeit und sozio-biografischen Einmaligkeit respektiert und ernstgenommen.«) · Unterschiede und Parallelen zu westlicher Philosophie, Mystik und Weltreligionen · Auseinandersetzung mit dem Begriff Esoterik · Sanskritgrundlagen | | | |

Pädagogik: Grundlagen der Didaktik und Methodik

Didaktik und Methodik des Yoga-Unterrichts, Planung und Analyse von Stunden und Kursen, teilnehmerorientiertes Unterrichten, Umgang mit Gruppen, Beobachtung und Korrektur, Stimme, Sprache

| | | | |
|---|----|------|------|
| <ul style="list-style-type: none"> · Vermittlungstechniken in Theorie und Praxis · Grundlagen der Didaktik und Methodik, motivationelles Handeln, psychologische und pädagogische Grundlagen menschlichen Erlebens und Verhaltens (Lernen, soziale Prozesse), der Instruktion und Schulung · Grundlegende Aspekte von Stresserleben in Bezug auf die Didaktik · Grundsätzliche Aspekte von Edukation im Kontext von Erkrankungen · Spezifische Aspekte hinsichtlich verschiedener Lebenslagen von Teilnehmenden (z. B. Schwangerschaft, Alter) · Aufbauend auf den Basic-Inhalten: <ul style="list-style-type: none"> · Langfristige, lernzielorientierte Unterrichtsplanung zur Unterstützung nachhaltiger Entwicklungsprozesse · Motivationsstrategien für Kursteilnehmende · Schulung der Lehrerpersönlichkeit durch die Weiterentwicklung der kognitiven, pädagogischen, emotionalen und personalen Lernkompetenzen, z. B. in Bezug auf Gruppendynamik, Beobachtung und Korrektur, Stimme, Sprache, Selbsterkenntnis etc. | 90 | 67,5 | 2,25 |
|---|----|------|------|

Gesundheitsförderung und Prävention

- Strategie und Handlungsfelder der Gesundheitsförderung
- Konzepte von Gesundheit und Krankheit
- Einbettung in die Traditionelle Indische Medizin, Aspekte des Ayurveda

| | | | |
|---|------|----|-----|
| <ul style="list-style-type: none"> · Berufsbild und Berufsfelder · Existenzgründung · Finanzplanung · Marketing | 13,3 | 10 | 0,3 |
|---|------|----|-----|

Präsenz und Fern-, Selbst- oder Onlineschulung gesamt

| | | | |
|---------------|--------------|--------------|-------------|
| | 493,3 | 370,0 | 12,3 |
| Gesamt | 955,2 | 716,4 | 23,9 |

3. Kursleitererfahrung

Im Rahmen der Yoga-Lehrausbildung BDY/EYU sind nach 2,5 Jahren und 491,5 Stunden die fachlichen Mindeststandards für Hatha-Yoga des Leitfadens Prävention des GKV-Spitzenverbands in der Fassung vom September 2021 erfüllt.

Zwei externe Lehrproben und eine interne Lehrprobe jeweils im Umfang von 90 Minuten (Gesamt 4,5 h) werden als Kursleitererfahrung im Sinne des Leitfadens Prävention und den Kriterien zur Zertifizierung von Kursangeboten in der individuellen verhaltensbezogenen Prävention nach § 20 Abs. 4 Nr. 1 SGB in der Fassung vom September 2021 gezählt.

4. Selbstlernzeiten

In den Selbstlernzeiten der Yoga-Lehrausbildung BDY/EYU fallen noch etwa 100 UE zusätzlich an. Hierzu zählen z. B. das Verfassen der Abschlussarbeit sowie das Vor- und Nachbereiten von Lehrproben und Seminaren.

5. Zuordnung der Inhalte zu den Kompetenzen

Fachpraktische Kompetenz (ausschließlich in Präsenz):

- Hatha-Yoga
- Meditation
- Medizin
- Unterrichtspraktikum

Fachwissenschaftliche Kompetenz (Präsenz und Fern-, Selbst- oder Online-Schulung):

- Naturwissenschaftlich-medizinische Grundlagen
- Grundlagen aus Medizin und Psychologie: Medizinische Grundlagen; Naturwissenschaftlich-medizinische Grundlagen; Psychologie
- Philosophie
- Pädagogik: Grundlagen der Didaktik und Methodik

Fachübergreifende Kompetenz (Präsenz und Fern-, Selbst- oder Online-Schulung):

- Gesundheitsförderung und Prävention
- Berufskunde

6. Verteilung der Unterrichtszeiten auf Präsenz und Fern-, Selbst- oder Online-Schulung

Fachpraktische Kompetenz:

Die Lerninhalte der Fachpraktischen Kompetenz im Umfang von 461,9 UE sind ausschließlich im Präsenzunterricht zu unterrichten.

Fachwissenschaftliche und Fachübergreifende Kompetenz:

Von den Lerninhalten der Fachübergreifenden und Fachwissenschaftlichen Kompetenzen im Umfang von 493,3 UE müssen mindestens 338,1 UE im Präsenzunterricht erteilt werden.*

155,3 UE können auch durch Fern-, Selbst- oder Onlineschulungen abgedeckt werden.

Die Verteilung der Präsenz- und Selbststudienzeiten in den einzelnen Fächern bestimmen die BDYoga-Ausbildungsschulen im Rahmen ihres schuleigenen Lernplans.

* Mit den 461,9 UE der fachpraktischen Kompetenz und den mindestens 338,1 UE Präsenzunterricht der fachwissenschaftlichen und fachübergreifenden Kompetenzen werden die vom BDYoga vorgeschriebenen 800 UE Präsenzunterricht erreicht.